



8月 献立予定表

令和7年度
大崎市岩出山学校給食センター

日	曜日	献立名		赤の食品 (からだをつくるものになるもの)		緑の食品 (からだの調子を整えるものになるもの)		黄の食品 (力のもとになるもの)		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		休みの 学校
		主食	おかず	1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂藨	6群 油脂・種実			
26	火	わかめごはん	肉じゃがコロッケ 小松菜とツナの和えもの 豆腐のみそ汁	ツナ 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し わかめ	ごまつな にんじん	もやし えのきだけ だいこん ねぎ 玉ねぎ	★米 三温糖 ★じゃがいも パン粉 小麦粉	大豆油 ごま油	652 Kcal 24.2 g 23.2 g 2.9 g	789 Kcal 27.8 g 25.8 g 3.3 g	
27	水	和食の日 ごはん	いわしの生姜煮 すきこんぶの煮もの 油ふ汁	いわし 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 なると かつお節	牛乳 こんぶ	にんじん ★ピーマン みずな	だいずもやし だいこん ★ねぎ ごぼう しょうが	★米 三温糖 油ふ	サラダ油	543 Kcal 23.3 g 15.5 g 1.8 g	688 Kcal 27.8 g 17.3 g 2.5 g	
28	木	ココアパン	甘酢肉だんご マカロニサラダ レタスとたまごのスープ	鶏肉 ハム たまご ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	★きゅうり ★玉ねぎ とうもろこし れんこん ねぎ	パン マカロニ 三温糖 かたくり粉 パン粉	マヨネーズ ドレッシング	669 Kcal 24.9 g 30.1 g 3.1 g	863 Kcal 31.2 g 37.2 g 4.0 g	
29	金	麦ごはん	夏野菜のカレー ブロッコリーとツナのサラダ 豆乳プリン	豚肉 ツナ	牛乳	にんじん ★ピーマン トマト ブロッコリー	★玉ねぎ ズッキーニ にんにく ★きゅうり とうもろこし	★米 麦 ★じゃがいも 豆乳プリン	カレールー サラダ油 ごま ドレッシング	808 Kcal 25.7 g 24.8 g 2.4 g	918 Kcal 29.0 g 28.4 g 3.1 g	



毎日牛乳がつかます。

魚の小骨に注意して食べましょう。

*古川黎明中学校は炊飯委託のため、「麦ごはん」が「ごはん」になります。

*献立は材料の都合により変更する場合があります。

★のついている食材は、大崎地域産を予定しています。

給食費口座振替日のお知らせ

4期の口座振替日は
9月1日(月)です

いただきます



給食だより
大崎市岩出山学校給食センター
令和7年8・9月

夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

生活リズムを整えるために.....

朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんを
よくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

夜は早めに寝る



今月の食育コラム 酒(日本酒)

日本酒の主な原料は、米、米麹(こめこうじ)、水です。米といっても私たちが食べているお米とはちがう「酒米」というお米を使います。

和食のさまざまな料理に使いますが、日本酒を入れることで次のような効果があります。

- ・く、うまみをつける
- ・味をしみこみやすくする
- ・素材をやわらかくする
- ・食材のくさを消す



「料理酒」という名前で売られている商品には、塩分や酸味・甘味料が添加されているものがあるので、味付けをする時には加減しましょう。

年間テーマ:日本の調味料ずかん
作成:大崎市学校栄養士会

8/31は野菜の日

野菜の旬を見てみよう！.....

